Velouté de fonds d'artichauts ****

15mn réalisation – 18mn cuisson – 2 personnes

6 beaux artichauts bretons + 5cl vin blanc sec + 30gr beurre
½ l bouillon de volaille + sel + poivre + copeaux de parmesan

* Eplucher et tourner les fonds d'artichauts, les détailler en morceaux.
* Les introduire dans le bol avec le reste des ingrédients et régler **18mn à 100° vit.2**.
* Dresser dans les assiettes creuses très chaudes et disposer dessus les copeaux de parmesan. Servir aussitôt.

Crème de petits pois ****

5mn réalisation – 5mn cuisson – 4 personnes

1 boîte petits pois + 3,5 à 5 gobelets lait + sel + poivre
2 feuilles menthe ou 1 pincée de curry

* Dans le bol, verser les petits pois égouttés et le reste des ingrédients.
*** Mixer 30sec. turbo** et réfrigérer 1h.
*** Ou même procédé et au lieu de réfrigérer, programmer **5mn vit.3 à 100°.** Ajouter les lardons et laisser le tout fermé 5mn.

Velouté aux lentilles ***

15mn réalisation – 12mn cuisson – 4 personnes

1 grosses boîtes lentilles cuites préparées + 150 lardons fumés
1 oignon + 1 clou de girofle + 2 gousses d'ail + bouquet garni
¼ à ½ litre bouillon bœuf + sel + pluches cerfeuil + 20gr beurre

* Egoutter les lentilles. Emincer l'oignon et la placer dans le bol avec le beurre et régler **2mn à 100° vit4.**
* Dans le bol, ajouter lentilles, bouillon et sel. Dans le panier cuisson placer bouquet garni, ail, clou girofle et régler **10mn à 100° vit4.**
* Extraire panier cuisson et mixer **30sec. turbo.**
* Ajouter les lardons et laisser le tout fermé 5mn.
* Servir, accompagné de pluches de cerfeuil.

created by free version of DocuFreezer